

یقیناً فلاح پائی ہے ایمان والوں نے
جو اپنی نماز میں خشوع اختیار کرتے ہیں۔
(سورۃ المؤمنون)

اپنی نمازوں میں خشوع و خضوع پیدا کیجئے

خشوع و خضوع پیدا کرنے کے مختلف طریقے

نصرت ظفر

عرض مرتب

کتنی فکر کی بات ہے کہ ایک شخص ساٹھ ستر سال نماز پڑھے اور وہ نماز اس کے منہ پر واپس مار دی جائے اور وہ اس کے سر سے ایک بالشت بھی اوپر نہ جائے۔ حدیث شریف میں ہے کہ حضرت محمد صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو نماز کو خشوع و خضوع سے ادا نہیں کرتا تو وہ نماز اس کے منہ پر پرانے کپڑے کی طرح لپیٹ کر مار دی جاتی ہے۔ اسی طرح خشوع و خضوع سے نماز نہ پڑھنے والوں کے بارے میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ لوگوں پر ایک زمانہ آئے گا کہ وہ نماز پڑھنے کے باوجود نمازی نہ ہونگے۔ اسی طرح ایک جگہ فرمایا کہ وہ نماز نمازی پر بدعا کرتی ہے اور کہتی ہے، اللہ تجھے ضائع کرے جس طرح تو نے مجھے ضائع کیا۔ ایک اور حدیث پاک ہے کہ بندہ کیلئے اس کی نماز میں اسی قدر ہے جس قدر وہ سمجھے۔

آج نماز ہماری عادت بن چکی ہے ہم نماز میں اللہ اکبر کہنے سے سلام پھیرنے تک اپنے خیالوں میں اور اپنے اپنے کاروبار میں مشغول رہتے ہیں، بعض اوقات تو یہ بھی یاد نہیں رہتا کہ ہم نے نماز میں کون کون سی سورتیں پڑھی ہیں۔ سلام پھیرنے کے بعد کچھ ایسا تاثر قائم ہوتا ہے کہ ایک بوجھ تھا جو اتار پھینک دیا گیا۔ نہ کوئی کیفیت ہوتی ہے اور نہ کوئی سرور ہوتا ہے جبکہ نماز اطمینان اور غیب کی دُنیا سے متعارف ہونے کا ایک بڑا ذریعہ ہے۔

اگر جسم نماز میں مشغول ہے اور روح دنیا میں منہمک، تو ظاہر ہے ایسی نماز کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ یاد رکھئے اس طرح نماز ادا کرنا نماز کی بے حرمتی ہے اور اللہ تعالیٰ کے حضور گستاخی ہے۔ ایسی نماز ہرگز نماز نہیں ہے بلکہ ناقص عمل ہے جو قیامت کے روز ہمارے لئے وجہ شرمندگی و پشیمانی بن جائے گی اور ہمیں اس سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوگا۔ حضور اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ سب سے پہلے اس اُمت سے نماز کا خشوع اٹھایا جائے گا تو دیکھے گا کہ (بھری مسجد میں) ایک شخص بھی خشوع سے نماز پڑھنے والا نہ ہوگا۔

اس لئے نماز میں خشوع و خضوع کی بہت تاکید ہے۔ **خشوع** اس کو کہتے ہیں کہ نمازی نماز کے اندر اپنے اختیار سے دھیان اللہ تعالیٰ کی طرف رکھے، یا جو کچھ نماز میں پڑھا جاتا ہے اس کے الفاظ اور معنی کی طرف توجہ رکھے اپنے اختیار سے دھیان ادھر ادھر نہ لے جائے البتہ غیر اختیاری طور پر دھیان بھٹکنا خشوع کے خلاف نہیں ہے..... اور **خضوع** اس کو کہتے ہیں کہ نماز ادا کرنے کے دوران نماز پر سکون و اطمینان کی کیفیت قائم رہے اور تمام ارکان سکون اور وقار کیساتھ ادا ہوں عجلت اور جلد بازی نہ کی جائے۔ ہمیں نماز نہایت پابندی اور خشوع و خضوع کیساتھ ادا کرنی چاہئے اور تنہائیوں میں اپنی نماز پر محنت کی جائے کیونکہ یہ اللہ تعالیٰ سے ہم کلامی اور ملاقات کا ذریعہ ہے۔ اگلے صفحوں پر نماز میں خشوع و خضوع پیدا کرنے کے کچھ طریقے مختصراً بیان کئے گئے ہیں۔ ان میں سے جو طریقہ آسان لگے اس پر عمل کرتے ہوئے اپنی نمازوں میں خشوع و خضوع پیدا کیجئے اور نماز کو اس کی اصل روح کے مطابق ادا کیجئے تاکہ اللہ تعالیٰ ہم سب کی نمازوں کو قبول فرمائے اور یہی نماز ہماری نجات کا سبب بن سکے۔ (آمین)

تمام قارئین سے گزارش ہے کہ وہ راقم الحروف، اس کے والدین، اہل خانہ، پیر و مرہد اور جن بزرگانِ دین کی کتابوں سے استفادہ کیا ہے سب کو اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں اور دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ میری اس کوشش کو اپنی بارگاہِ ایزدی میں قبول فرمائے۔ (آمین)

العارض

نصرت ظفر

نماز میں خشوع و خضوع پیدا کرنے کے طریقے

پہلا طریقہ

نماز میں خشوع و خضوع پیدا کرنے کی ایک صورت یہ ہے کہ نماز کی نیت باندھنے کے بعد ہم یہ تہوؤں باندھ رہے ہیں کہ میں اللہ تعالیٰ کو دیکھ رہا ہوں۔ دھیان اگر دوسری طرف چلا جائے تو فوراً یہ تصور دل میں لائیں کہ میں اللہ تعالیٰ کو دیکھ رہا ہوں اور اس کے سامنے نماز پڑھ رہا ہوں۔ حدیث شریف میں ہے کہ اللہ تعالیٰ کی اس طرح عبادت کر گویا تو اس کو دیکھتا ہے اگر تجھ سے یہ نہ ہو سکے تو کم از کم اس طرح ہی کہ وہ تجھ کو دیکھتا ہے۔

دوسرا طریقہ

نماز کی نیت باندھنے کے بعد یہ تصور کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھے دیکھ رہا ہے کہ میں کس طرح نماز پڑھ رہا ہوں کس طرح تلاوت کر رہا ہوں۔ اس طرح ہر رکن میں دل میں یہ خیال لاتے رہیں کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے اور اس بارے میں اپنی پوری ہمت اور فکر سے کام لیا جائے یعنی اپنے امکان کی حد تک اس کی پوری کوشش کی جائے کہ نماز ایسی ہو جیسی کہ اس وقت ہوتی جب اللہ تعالیٰ پورے جلال و جمال کے ساتھ ہماری آنکھوں کے سامنے ہوتا اور ہمیں نماز ادا کرنے کا حکم دیتا اور ہم اس کے سامنے کھڑے ہو کر ادا کرتے۔ اگرچہ یہ بات اتنی آسان نہیں ہے لیکن اپنی حد تک کوشش پوری کرنی چاہئے ان شاء اللہ کوشش کرنے سے بہت کچھ فرق پڑ جائے گا۔ اس کی صورت یہ ہے کہ جب نماز کیلئے کھڑے ہونے لگیں تو یہ سوچ لیا کریں کہ اللہ تعالیٰ حاضر ناظر ہے میں اگرچہ نہیں دیکھ سکتا لیکن وہ مجھے دیکھ رہا ہے اور میں اس کے حضور نماز ادا کر رہا ہوں۔

تیسرا طریقہ

حصول خشوع کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ نمازی کو چاہئے کہ جب وہ نماز کیلئے کھڑا ہو تو اس وقت یہ تصور کرے کہ شاید یہ میری آخری نماز ہو۔ حدیث شریف میں ہے کہ جب تم نماز پڑھو تو الوداع ہونے والوں کی طرح نماز پڑھو کہ پھر شاید نماز کی طرف آنا نصیب نہ ہو۔ اس کی عملی صورت یہ ہے کہ جب ہم نماز کیلئے کھڑے ہونے لگیں تو اس وقت یہ تصور کرے کہ شاید یہ میری آخری نماز ہو۔ اس کے بعد کوئی نماز ادا کرنے کا موقع نہ ملے اور پھر قبر میں حساب کتاب ہوگا تو میں کیا جواب دوں گا بس یہ خیال کر کے اچھی طرح دھیان کر کے اپنی نماز کو ظاہر اور باطن کے لحاظ سے بہتر سے بہتر ادا کرنے کی کوشش کریں۔ ان شاء اللہ تعالیٰ اس تدبیر سے بے حد نفع ہوگا اور نماز میں جان آجائے گی۔

نماز میں جن چیزوں کا پڑھنا بالکل مقرر ہے مثلاً ثناء، سورۃ فاتحہ، رکوع و سجدہ کی تسبیحات، دُرود شریف وغیرہ کم از کم ان کا مطلب اور معنی یاد کر لئے جائیں اور ان کو پڑھتے وقت یہ دھیان رکھیں کہ ان لفظوں میں ہم اپنے مالک و معبود سے کیا عرض کر رہے ہیں۔ اس سے حضور قلب میں بڑی مدد ملتی ہے۔ جو لوگ بے سمجھے بوجھے نماز پڑھتے ہیں ان سے فرض تو ضرور ادا ہو جاتا ہے لیکن ان کی نمازیں بڑی کم درجہ کی نمازیں ہیں۔ اس لئے نماز پڑھتے وقت اس کے مطلب پر دھیان دیں۔

جب آپ کی توجہ قرآن پاک میں مرکوز ہوگی تو آپ گرد و پیش سے بے خبر ہو جائیں گے اور نماز میں یکسوئی نصیب ہوگی۔ یہی وہ یکسوئی ہے جسے قیام صلوٰۃ یا اللہ تعالیٰ کے ساتھ رابطہ کہا گیا ہے۔

پانچواں طریقہ

عام لوگوں کیلئے یہ صورت بہت آسان ہے نماز میں تلاوت و اذکار ہلکی ہلکی آواز سے اس طرح پڑھیں کہ اپنے کان میں تو آواز پہنچ جائے لیکن برابر والے کی نماز میں خلل نہ آئے۔ پھر اپنے ذہن کو اپنی آواز اور الفاظ کی طرف لگائے مثلاً اس طرح ذہن لگائے کہ اب میں سبحان اللہ پڑھ رہا ہوں اب سورت پڑھ رہا ہوں اس طرح جتنے ارکان ہیں ان کو سوچ سوچ کر ادا کریں یعنی نماز میں کوئی کام اور کوئی پڑھنا بے ارادہ نہ ہو بلکہ ہر بات ارادے اور خیال سے ہو مثلاً جب نیت باندھے تو یہ سوچے اور خیال ہو کہ میں اب قیام کر رہا ہوں، سُبْحَنَكَ اللَّهُمَّ اور الْحَمْدُ اللَّهُ پڑھ رہا ہوں یعنی بندہ کو علم ہو کہ میں اب یہ پڑھ رہا ہوں اسی طرح جب رکوع میں جائے تو یہ سوچتا رہے کہ اب میں رکوع ادا کر رہا ہوں اور تسبیح پڑھ رہا ہوں، سجدہ میں جائے تو یہ اچھی طرح پتا ہو یعنی سوچے کہ اب میں سجدہ کر رہا ہوں اور اس کی تسبیح پڑھ رہا ہوں اس طرح پوری نماز ارادے سے ادا کرے اور ہر رکن میں سوچتا رہے کہ اب میں یہ رکن ادا کر رہا ہوں اور ہر لفظ پر یہ سوچے کہ اب میں یہ پڑھ رہا ہوں تو پھر ذہن میں دوسرے خیالات و وسوساں نہیں آئیں گے۔ رٹی رٹائی اور بے خیالی میں تلاوت و تسبیحات نہ پڑھتے جائیں بلکہ ہر لفظ پر پتا ہو کہ میں یہ الفاظ پڑھ رہا ہوں اور یہ رکن ادا کر رہا ہوں اس طرح ان شاء اللہ نماز میں وسوسے اور خیالات بالکل نہیں آئیں گے۔

چھٹا طریقہ

نماز میں خشوع و خضوع کیلئے نماز کے ہر رکن کو سکون اور اطمینان سے ادا کرنا ضروری ہے اگر نماز میں رکوع اور سجدہ قومہ و جلسہ پورے اطمینان سے ادا نہ کیا جائے تو وہ نماز اس کے منہ پر مار دی جاتی ہے ایسے نماز کو حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نماز کا چور فرمایا ہے اس لئے نماز کے ہر رکن کو اطمینان سے اور سکون سے ادا کریں تو خشوع و خضوع خود بخود آجائے گا۔ حضور اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ قومہ، جلسہ، رکوع، سجدہ اور نماز کے ہر رکن کو سکون کے ساتھ ادا کرو۔ اگر آپ تجربہ کر کے دیکھیں تو اگر آپ جلدی جلدی اور افراتفری میں نماز پڑھیں اور وہی نماز سکون اور اطمینان سے ادا کریں تو زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ دو منٹ کا فرق پڑتا ہے تو پھر میرے بہن بھائیو! ڈیڑھ دو منٹ کیلئے ہم نماز کے چور کیوں کہلائیں۔ اسلئے خشوع و خضوع کیلئے ہر رکن کو نہایت سکون اور اطمینان کے ساتھ ادا کریں۔

ساتواں طریقہ

نماز میں خشوع و خضوع کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ جب نماز پڑھے تو یہ دیکھے کہ اس نماز میں کتنی رکعت کا حضور قلب حاصل ہوا ہے فرض کریں کہ چار رکعت میں دو رکعت کے برابر تو دل کو توجہ رہی اور دو رکعت کے برابر غفلت رہی تو ان دو رکعتوں کو نماز میں شمار ہی نہ کرے اور اتنی نفل پڑھیں اس طرح نفس کو یہ نماز گراں گزرے گی تو وہ بھی نماز میں دخل اندازی نہیں کرے گا۔ اس طرح جتنی غفلت زیادہ ہو اس قدر نفلوں میں زیادتی کریں اس طرح ان شاء اللہ آہستہ آہستہ حضور قلب حاصل ہو جائے گا۔

آٹھواں طریقہ

نماز میں خشوع و خضوع حاصل کرنے کا ایک طریقہ وضو میں نماز کی طرح قلب کا حاضر ہونا لازمی ہے یعنی جب وضو میں قلب حاضر ہو تو نماز میں بھی حاضر ہوگا جب وضو میں شیطان کا دخل ہوگا لازماً نماز میں بھی وسوسہ پیدا ہوگا۔ اس لئے وضو نہایت اہتمام سے کیا جائے تاکہ نماز میں خشوع و خضوع حاصل ہو۔

نواں طریقہ

نماز میں خشوع و خضوع حاصل کرنے کیلئے گناہوں سے بچنا بے حد ضروری ہے۔ جو شخص گناہوں سے نہیں بچتا اس کی نماز میں خشوع پیدا ہونا ناممکن ہے۔ بزرگ فرماتے ہیں کہ جو شخص بد نظری کرتا ہے اس کی نماز میں خشوع و خضوع پیدا نہیں ہو سکتا۔ حضرت مولانا شاہ عبدالغنی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ جو شخص خارج نماز میں اپنے اعضاء کی جس قدر حفاظت کرتا ہے اور گناہوں کی گندگی سے پاک رکھتا ہے اسی قدر داخل نماز میں اس کو اللہ تعالیٰ کے ساتھ ایک خاص حضوری اور خشوع میسر ہوتا ہے اس لئے جتنا ہم گناہوں سے بچیں گے اتنا ہی نماز میں خشوع و خضوع حاصل ہوگا۔

دسواں طریقہ

نماز میں خیالات کی یلغار سے نجات حاصل کرنے کیلئے اور نماز میں حضور قلب پیدا کر کے اللہ تعالیٰ کے انعام و اکرام سے فیضیاب ہونے کیلئے نماز کے وقت با وضو ہو کر نہایت آرام دہ نشست میں قبلہ رخ بیٹھ جائیں۔ تین دفعہ درود شریف **صلی اللہ تعالیٰ علیٰ حبیبہ محمد و آلہ وسلم** پھر تین دفعہ استغفار **اَسْتَغْفِرُ اللہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّ اَتُوْبُ اِلَیْہِ** پڑھ کر آنکھیں بند کر لیں ایک منٹ تین منٹ یا پانچ منٹ جتنا آپ کو وقت مل جائے اور یہ تھوڑا قائم کریں کہ مجھے اللہ دیکھ رہا ہے۔ اس کے بعد نماز ادا کریں ان شاء اللہ نماز میں حضور قلب حاصل ہوگا۔

گیارہواں طریقہ

نماز میں خشوع و خضوع حاصل کرنے کیلئے حرام غذا اور لباس وغیرہ سے اجتناب کرنا ضروری ہے کیونکہ حدیث شریف میں آتا ہے کہ جس نے ایک لقمہ بھی حرام کھالیا اس کی چالیس دن کی نماز قبول نہیں کی جاتی۔ ایک شخص حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما کے پاس آیا اور کہا کہ میں نماز میں اکثر چوک جاتا ہوں مجھے یاد نہیں رہتا کہ کتنی رکعتیں پڑھی ہیں اور کتنی باقی ہیں آپ نے فرمایا کہ اپنے منہ کو حرام سے اور اپنے کپڑوں کو نجاست سے پاک رکھ۔ اس لئے حرام سے اجتناب کر کے نماز میں خشوع و خضوع حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اس کے علاوہ نماز سے غافل کرنے والی چیزوں سے اجتناب کریں جس جگہ نماز پڑھی جائے وہاں شور و ہنگامہ نہ ہو، تاکہ دل نماز کی طرف متوجہ رہے۔ نماز پڑھنے میں جو الفاظ ذہن سے ادا ہوں ان کی ادائیگی کی طرف دھیان رکھیں اور اگر معنی یاد ہوں تو معنی سوچتے رہا کریں اور نماز فکر سے پڑھیں بے فکری سے ہرگز نہ پڑھیں جب سجدے میں جائیں تو خیال کریں کہ میں اب اپنے پروردگار کے سامنے سرکوزمین پر رکھنے جا رہا ہوں اور نہایت شان اور عاجزی کے ساتھ سرکوزمین پر رکھ دیں، پھر پڑھیں سبحان ربی الاعلیٰ کہ پاکی بیان کرتا ہوں اپنے رب کی جو کہ بلند ہے دل میں اس وقت خیال کریں کہ میرا سر رحمن کی بارگاہ میں ہے اور زبان سے اس کی پاکی بیان کر رہا ہوں اور سجدہ لمبا کریں اس طرح جو لذت حاصل ہوگی وہ بیان سے باہر ہے اور دل میں ایسا سرور آئے گا کہ سجدہ سے سر اٹھانے کو جی نہیں چاہے گا۔ (إن شاء اللہ)

عزیز قارئین! بیان کردہ طریقوں میں سے جس پر عمل کرنا آسان معلوم ہو اس پر عمل کرنے کی کوشش اور مشق کریں کیونکہ یہ چیزیں مشق سے تعلق رکھتی ہیں جب اس پر محنت کریں گے تو چند روز کے بعد ان شاء اللہ کامیابی محسوس ہوگی اور پھر نماز کی طرف ذہن لگنا آسان ہو جائے گا اور اس کے نتیجے میں نماز میں خشوع و خضوع حاصل ہوگا اور ہماری نماز وہ نماز بن جائے گی جو بے حیائی اور گناہوں سے روکتی ہے اور اس طرح نماز ہماری نجات کا سبب بن جائے گی۔ (إن شاء اللہ)

آپ سے درخواست ہے کہ اسے خود پڑھیں اپنے بچوں اور دوسروں کو پڑھنے کی ترغیب دیں تاکہ سب نمازیوں کی نماز میں خشوع و خضوع پیدا ہو جائے جو کہ اللہ تعالیٰ سے ہم کلامی اور ملاقات کا ذریعہ ہے۔